

Imu Pro

LIVRET A DESTINATION DES SPORTIFS



NUTRITION DU SPORTIF & ALLERGIES ALIMENTAIRES RETARDEES DE TYPE III

Pourquoi un livret blanc à destination des sportifs ?

Nous avons souhaité faire ce livret blanc pour deux raisons.

La première est que les sportifs, notamment les sportifs de haut niveau et/ou pratiquant un sport d'endurance sont plus susceptibles d'être confronté à des allergies retardées de type III (aussi appelées hypersensibilités alimentaires liées aux IgG). Il y a plusieurs raisons à cela :

- les sports d'endurance et les sports à impact tendent à abimer d'avantage la muqueuse intestinale à cause du phénomène d'ischémie-reperfusion et d'une destruction plus importante des cellules de l'intestin lors des chocs causés à chaque impact.
- Une alimentation souvent riche en glucides et en gluten qui tend à augmenter la perméabilité intestinale et à modifier la flore intestinale

La seconde raison est que les sportifs sont des « machines de précision » qui doivent avoir une alimentation adaptée et maîtrisée afin d'apporter à leur corps tout ce dont il a besoin et éviter les carences. Il nous a donc semblé utile de les aider à équilibrer au mieux leur alimentation, même dans le cadre d'un régime d'éviction.

Nous vous souhaitons une bonne lecture.

SOMMAIRE

| | |
|--|-----|
| Bonnes pratiques pour conduire au mieux son régime d'éviction..... | p3 |
| Comment remplacer les aliments sources de gluten ?..... | p4 |
| Comment remplacer les œufs | p8 |
| Remplacer les produits laitiers | p10 |
| Comment garder des apports nutritionnels corrects?..... | p11 |
| Comment éviter les carences et rester au top dans ma pratique sportive | p13 |
| Comment limiter les dégâts de l'intestin pendant la pratique sportive..... | p16 |
| Recettes sans gluten/lait/œuf | p18 |
| Exemples de petits déjeuners | p32 |
| Les bonnes adresses..... | p33 |

Auteur : S. Marnet-Letellier – Praticienne en micronutrition & Consultante en nutrition-santé – <https://naturmove.fr>

Crédit photo : S. Marnet-Letellier / R-Biopharm / Fotolia / Pixabay



BONNES PRATIQUES POUR CONDUIRE AU MIEUX SON

REGIME D'EVICITION

Suite à vos analyses ImuPro, vous avez reçu un livret avec vos résultats ainsi que les conseils pour mener à bien votre modification alimentaire. Parce qu'on n'insiste jamais assez sur les bonnes pratiques, voici un petit rappel.

Chez ImuPro, nos experts ont mis au point un protocole en 3 phases qui se déroule de la sorte :

1. Phase d'élimination (5 à 8 semaines)



Au cours de cette phase, vous pouvez consommer les aliments ayant un niveau normal d'anticorps IgG (ceux en vert). Il est cependant recommandé de respecter, autant que possible, un **cycle de rotation de 4 jours, c'est-à-dire de ne pas consommer un même aliment à moins de 4 jours d'intervalle**. Cela empêche le développement de nouvelles allergies alimentaires retardées et les risques de développer des carences. Tous les aliments avec des niveaux élevés d'anticorps IgG, **qu'ils soient en orange ou en rouge**, sont à éliminer pendant cette phase. En les évitant, les processus inflammatoires peuvent être réduits ou même arrêtés.

2. Phase de provocation

Après la phase d'élimination, vous commencez une phase de provocation et vous testez un par un les aliments proscrits. Cette phase aide à **identifier vos propres aliments déclencheurs**. Il faudra réintroduire un seul aliment à la fois, afin de déterminer s'il peut être le responsable de vos affections.

L'idéal est de commencer par un aliment de la classe orange (niveau élevé) et de finir par ceux en rouge (niveau très élevé). Afin d'observer les éventuels symptômes inflammatoires déclenchés par cet aliment, consommez l'aliment en question en bonne quantité (ex : un quart d'assiette de couscous pour tester le blé ou le gluten, une poignée de fruits à coques...). Laissez ensuite passer 3 jours complets avant de tester un nouvel aliment. Si, dans cet intervalle de 3 jours vous n'observez pas de retour de symptômes (ou de prise de poids de 1 à 2 kg sur la nuit), c'est que l'aliment n'est pas inflammatoire. Dans le cas inverse, c'est que l'aliment est dit « déclencheur ».

3. Phase de stabilisation (12 mois à 18 mois)

Au cours de cette phase, les aliments déclencheurs identifiés lors de la phase de provocation sont à éviter strictement pendant au moins un an, afin que les anticorps IgG puissent se dégrader et que votre organisme puisse récupérer. Les aliments non déclencheurs pourront être consommés en rotation.



Au bout de cette période, vous pourrez recommencer une nouvelle phase de provocation afin de vérifier votre niveau de réactivité à ces aliments. Vous trouverez peut-être qu'il y a un ou deux aliments que vous devrez éviter de façon plus longue voire permanente.



COMMENT REMPLACER LES ALIMENTS SOURCES DE GLUTEN ?

| | 100ml contains | 250ml contains | %GDA* | typical adult |
|--------------------|-------------------|-------------------|-------|------------------|
| Energy | 47kcal | 120kcal | 6% | 2000kcal |
| Protein | 0.5g | 1.3g | | 50g |
| Carbohydrate | 10.5g | 26.3g | 20% | 50g |
| of which sugars | trace | trace | | 70g |
| Fat | trace | trace | | 1g |
| of which saturates | trace | trace | | 1g |
| Fibre | trace | trace | | 1g |
| Sodium | trace | trace | | 1g |
| Salt equivalent | trace | trace | | 1g |

On vous a détecté une allergie alimentaire retardée de type III au gluten ? Cela peut paraître difficile au premier abord de supprimer les aliments sources de gluten car on s'aperçoit vite qu'on en trouve dans un très grand nombre d'aliments. Il est également important d'éviter de tomber dans les pièges marketing du « sans gluten », ces produits ultra-transformés étant souvent plus néfastes pour la santé

que le gluten lui-même ! Avec un peu d'habitude, vous allez cependant vous apercevoir que supprimer le gluten va vous permettre de diversifier votre alimentation et de découvrir de nouveaux aliments à la fois gourmands et sains.

LE GLUTEN : QU'EST-CE QUE C'EST ET OU LE TROUVE-T-ON ?

Le gluten est un groupe de **protéines** se trouvant dans les céréales telles que :

- le blé (donc dans les pâtes, même au blé complet, la semoule, le boulgour, l'Ebly...),
- le seigle,
- l'épeautre et le petit-épeautre,
- l'orge
- le Kamut ou blé Khorasan.



Cas spécifique de **l'avoine** : l'avoine est une céréale naturellement exempte de gluten MAIS de nombreuses productions d'avoine sont contaminées au gluten car elle est souvent traitée dans les mêmes filières que le blé (silos de stockage, transport, etc...). Il existe cependant des productions d'avoine garanties sans gluten, identifiables par le logo épi barré. Attention tout de même car il semblerait que 10% des personnes ayant une allergie au gluten soient aussi réactives à l'avénine, une protéine de l'avoine.

L'industrie alimentaire utilise également le gluten dans de nombreux autres produits pour ses propriétés de 'liant' :

- charcuterie (saucisson, saucisses, pâtés),
- sauces (**saucje soja**, ketchup,...),
- crèmes desserts,
- certains flans,
- surimi,
- aliments panés,
- bière, ...



Il faut donc bien lire les étiquettes (en général la présence de céréales à gluten est mentionnée en gras dans la liste d'ingrédients). Notez que la présence seulement de « traces de gluten » est généralement tolérée en cas d'hypersensibilité au gluten non cœliaque.

LES PIÈGES DU « SANS GLUTEN »

Les industries agroalimentaires proposent de plus en plus de produits sans gluten : biscuits, cakes, pains, pâtes... On peut donc, en théorie, s'alimenter normalement en évitant le gluten. Le seul problème est que pour remplacer le gluten dans tous les produits de pâtisserie, la perte de texture est compensée par plus de matières grasses et de sucre ou par l'ajout d'additifs, la farine de blé est remplacée par de la farine de riz et l'amidon de maïs (dont le contenu en fibres est souvent nul et l'index glycémique très élevé). Bref on se retrouve avec des produits qui vont faire bondir votre glycémie sanguine, ce qui est dommageable tant en terme de régulation du poids que d'énergie (énergie brève, suivie d'une hypoglycémie).

Pain burger sans gluten, adapté aux personnes intolérantes au gluten.

INGRÉDIENTS

Eau, amidon de maïs, amidon modifié de pomme de terre, farine de soja 8 g/100g, amidon modifié de tapioca, graisse de palme non hydrogénée, levure de boulanger, épaississants (hydroxypropylméthylcellulose, gomme xanthane, gomme guar), sirop de glucose, sucre, sel, conservateur (propionate de calcium), arôme naturel, émulsifiant (stéaroyl-2-lactylate de sodium). Fabriqué dans un atelier qui utilise des œufs, du sésame et des fruits à coque. Ce produit contient de l'huile de palme certifiée durable. www.rspo.info. Conditionné sous atmosphère protectrice. A conserver dans un endroit frais et sec. A consommer dans le cadre d'un mode de vie sain et d'une alimentation variée et équilibrée.

| ANALYSE MOYENNE | Pour 100g | %AQR* pour 100g |
|-----------------------|--------------------|--------------------|
| Énergie | 1041 kJ / 247 kcal | 12% |
| Matières grasses dont | 4,9 g | 7% |
| Acides gras saturés | 1,9 g | 10% |
| Glucides dont | 45 g | 17% |
| Sucres | 6,8 g | 8% |
| Fibres alimentaires | 3,7 g | - |
| Sodium | 3,8 g | 8% |
| Sel | 0,97 g | 16% |

Apports Quotidiens de Référence pour un adulte-type (8400 kJ/2000 kcal)

Autre problème : les produits sans gluten sont souvent **riches en gomme guar ou gomme xanthane**, deux additifs qui risquent d'être mal tolérés, surtout sur un intestin déjà assez poreux ou enflammé.

Si vous voulez une alimentation sans gluten qui **reste la plus saine possible et adaptée à votre pratique sportive**, je vous recommande donc de **favoriser le 'fait maison'**, en utilisant des farines complètes et en limitant l'utilisation de guar (que l'on retrouve aussi souvent dans les recettes des bloggeuses spécialistes du sans gluten).

QUE MANGER QUAND ON DOIT ÉVITER LE GLUTEN?

Avec le temps vous vous apercevrez que manger sans gluten est une **opportunité de diversifier son alimentation** et de découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles saveurs. Vous en doutez ? Regardez la diversité des alternatives au gluten et dites-moi combien d'entre-elles vous consommez déjà :

- le **sarrasin**. A consommer tel quel, sous forme grillé (kasha) ou en farine (*très pratique car possède des propriétés de 'liant' dans les produits de type cake, pancake et bien sûr pour les crêpes ou galettes*)
- le **quinoa, un super-aliment riche en protéines de qualité**
- le **riz**, idéalement basmati blanc ou semi-complet (la farine de riz est une farine qui sert souvent de base à de nombreuses préparations)



- le **maïs**, donc la maïzena, la polenta
- le **manioc** que l'on trouve sous forme de **tapioca** et de **perles du Japon**
- l'**avoine**, à condition qu'elle soit bien garantie sans gluten
- le **millet**, entier ou en farine
- l'**amarante**, entière ou en farine
- le **teff**, le **sorgho** ou le **fonio** (entiers mais le plus souvent sous forme de farines)
- les tubercules : le **souchet**, l'**arrow-root**, la **pomme de terre**

Vous trouverez ces aliments au rayon Produits bio/diététiques de votre supermarché et surtout dans les magasins bio ou encore en ligne sur Greenweez, Onatera, lafourche.fr,...

REEMPLACER LES ALIMENTS DU QUOTIDIEN :

Les **pâtes** peuvent aisément être remplacées par des pâtes sans gluten à base de farine de riz et d'autres farines (quinoa, sarrasin, maïs,...) ou à base de légumineuses (pâtes aux lentilles corail, pâtes aux pois cassés, etc...). On en trouve autant en magasins bio qu'en supermarchés traditionnels. Evitez les pâtes à base simplement de riz ou de riz+maïs ou de féculs/amidons qui auront un index glycémique élevé (donc considérées comme des « sucres rapides »). Pour vous assurer de choisir des pâtes de qualité, comparez les teneurs en fibres et en protéines.

La **semoule** ou le **couscous** peuvent être substitués par du quinoa ou du millet. La polenta peut remplacer la semoule de blé dans les entremets sucrés, ou être consommée de façon classique, en version salée.

La **sauce soja** peut être remplacée par de la sauce tamari (=sauce soja sans blé) ou par la sauce Nuoc-Nam.

FAIRE SES PÂTISSERIES SANS GLUTEN

L'idéal pour faire des gâteaux ou des biscuits sans gluten est d'utiliser 2 à 3 farines différentes pour remplacer la farine de blé, en partant de recettes 'classiques'.

NB: Pour ceux et celles qui veulent aller vite, il existe des **mix de farines tout prêts** chez Schär, Valpiform, Nature & Cie et Glutabye, mais souvent relativement pauvres nutritionnellement parlant.



Pour les gâteaux, l'idéal est d'utiliser 1/3 de farine de riz complet, 1/3 de farine riche en protéine (lupin, pois chiche ou quinoa) et 1/3 de farine plus légère et liante (farine d'amarante, de sarrasin, de millet, de teff, de souchet...) ou poudre



d'amande. Cette dernière farine peut être remplacée par un amidon ou une fécule, pour une texture plus légère. D'autres mélanges peuvent également se faire : 50% farine de riz et 50% farine de sarrasin ou 50/50 châtaigne et sarrasin, etc...Cela va dépendre de votre goût et de la pâtisserie que vous préparez. Il faut **expérimenter** !



Si votre gâteau a tendance à trop s'émietter, vous pouvez ajouter une cuillère à café de **psyllium** dans la pâte. Il faudra alors ajouter 15 à 30min de temps de pause pour que la fibre de psyllium s'hydrate, gonfle et joue son rôle de liant.

ET LE PAIN ?

Pour le pain, les conseils ci-dessus sont également valables. Attention à utiliser de la levure sans gluten ou du levain non poussé sur du gluten (vous trouverez en magasin bio du levain revivifiable à base de farine de quinoa ou de sarrasin). Si **vous souffrez de candidose**, seuls les pains au levain, sans levure de boulanger, ou à base de levure chimique ou bicarbonate de soude seront autorisés

Si vous n'avez pas le temps, ou pas l'envie, alors il reste possible de se tourner vers certains produits du commerce. Je vous recommanderais, à titre purement personnel, pour les ingrédients et leur goût, plutôt les pains de la **marque Schnitzer** (magasin bio) ou des pains artisanaux que vous pourrez trouver en magasins bio. Il existe également des pains surgelés sans gluten dans les grandes surfaces de produits surgelés (Picard, Thiriet,...).

Les personnes devant éviter gluten ET levure se tourneront plutôt vers les galettes de sarrasin (crêpes bretonnes au 'blé noir'...qui n'a rien à voir avec le blé !) ou encore vers des recettes de 'pain' maison à base de bicarbonate de soude.

Autres alternatives du commerce : les tartines extrudées de type Pain des Fleurs ou galettes de riz ou maïs soufflé. Attention cependant: l'index glycémique de ce type de produit est très élevé. Cela signifie qu'ils sont digérés comme du sucre raffiné et créent une augmentation rapide de la glycémie sanguine. Ils sont donc à consommer avec modération et recouvert de purée d'amande, de houmous ou d'une autre tartinade grasse et/ou protéinée qui apportera une meilleure valeur nutritionnelle au produit.

Pour ceux et celles qui souhaitent faire leurs propres pains, vous trouverez des recettes avec ou sans levure sur ces sites :

- <https://naturmove.fr/blog>
- <http://allergiquegourmand.over-blog.com/>
- Application Myfavoreat



COMMENT REMPLACER LES ŒUFS ?

Les œufs font partie des aliments que vous devez éviter ? Tout comme pour le gluten, il va vous falloir être vigilants car les œufs sont des ingrédients assez fréquents dans les produits alimentaires transformés. Voici quelques conseils pour vous aider à les éviter et à les remplacer.

Où les trouver ?

Outre les omelettes, œufs aux plats, œufs durs et plats à base d'œufs, ceux-ci se cachent également dans bon nombre de produits transformés du commerce :

- Les cakes, les biscuits, les brioches, les pâtisseries en général
- Les crèmes desserts, les fourrages à base de crème, les flans, les quiches
- Certaines sauces blanches
- La mayonnaise et les sauces en contenant
- Les meringues
- Les panures et tout produit pané (nuggets, cordons bleus,...)
- Les crèmes glacées (pour les sorbets, cela dépend)
- Les crêpes
- Les pâtes aux œufs (mais les pâtes classiques n'en contiennent pas), certains raviolis

Il vous faudra donc regarder attentivement les étiquettes des produits transformés que vous achetez. Les œufs faisant partie des allergènes majeurs, leur présence est assez facile à identifier (comme pour le reste, les 'traces de' sont autorisées si vous ne souffrez que d'allergie retardée de type III telles qu'identifiées sur les tests ImuPro).

Comment cuisiner sans œufs ?

On a tendance à mettre des œufs dans beaucoup de préparations pour leur pouvoir de liant. Les remplacer peut paraître compliqué mais voici quelques astuces pour vous y aider.

• En pâtisserie

L'œuf dans un gâteau sert souvent à lier la pâte, tout comme le gluten. Pour les remplacer il est possible d'utiliser un peu de **fécule** et une **compote** (une compote=1 œuf et demi). 1 cuillère à café de **psyllium** (fibre végétale trouvable en magasin bio) ou **une cuillère à soupe de graines de chia** dans 3 cuillères à soupe d'eau pourront également être utilisés pour substituer l'œuf.

Dans les crêpes, il vous faudra utiliser des farines un peu 'liantes' comme celle de sarrasin ou d'amarante, et y ajouter une à 2 cuillères à soupe de fécule (maïzena, arrow-root). L'astuce des graines de chia trempées 10min dans de l'eau est aussi efficace mais il vous faudra passer votre pâte au mixer pour bien répartir les graines de chia.

Le blanc d'œuf peut être remplacé par **l'eau de trempage des pois chiches** (ou le liquide qui se trouve dans les boîtes de conserve). On la fouette comme on le ferait avec



un blanc d'œuf et on obtient un blanc bien moussieux, aux mêmes propriétés que le blanc d'œuf !

- **Les crèmes**

La seule option pour remplacer les œufs dans une crème (sucrée pour un entremet ou pour garnir une quiche) sera **la fécule**. A mélanger dans le liquide froid puis à faire épaissir en chauffant le liquide (mélanger avec un arôme voire un peu de curcuma si vous voulez apporter un peu de couleur à votre crème).

- **Dans les farces**

L'œuf n'est finalement pas si indispensable dans ce type de produit. Si la farce ne se tient pas bien, il est toujours possible d'y ajouter une cuillère à café de **psyllium** et un peu de liquide pour hydrater la fibre ou encore une bonne cuillère à soupe de fécule.



COMMENT REMPLACER LES PRODUITS LAITIERS ?

Les hypersensibilités aux produits laitiers sont relativement fréquentes. Il est cependant important de différencier 2 sortes d'hypersensibilités vis-à-vis de ce type de produits : **l'intolérance au lactose** et **l'allergie retardée aux protéines du lait (celle identifiée dans le test ImuPro)**. Dans le premier cas, le lactose (sucre du lait) est mal digéré en raison d'un manque d'enzymes spécifiques. Les symptômes associés sont essentiellement liés à la digestion et relativement rapides : gaz, ballonnements, diarrhées. Dans le cas d'une allergie retardée de type III, c'est aux protéines du lait (caséine, lactosérum) que vous êtes réactif. Dans ce cas, tout produit contenant du lait de vache (ou chèvre ou brebis, selon le résultat de votre test) devra être évité, même ceux sans lactose donc. Dans la suite de cette partie, nous n'allons parler que de l'allergie retardée aux protéines de lait.

Si vous n'avez une hypersensibilité alimentaire retardée (ou allergie de type III) qu'au lait de vache, vous pouvez utiliser du lait de chèvre ou de brebis (et les produits qui en contiennent) à la place. Dans certains magasins bio, on peut trouver du lait de jument également...

Si vous n'aimez pas le lait de chèvre ou que vous y êtes également hypersensible, dans ce cas il faudra vous orienter vers les **'laits' végétaux** (ou plutôt les jus végétaux, appellation plus politiquement correcte !). Il y en a pour tous les goûts : soja, avoine, amande, noisette, chanvre, riz et même sorgho, souchet, quinoa... A vous de choisir le goût et la texture qui vous plaira le plus. Jetez également un œil sur la liste des ingrédients pour vous assurer qu'il n'y a pas de sucres ajoutés et pas trop d'additifs.



Remarque : pour ne pas créer de nouvelles hypersensibilités alimentaires, pensez à avoir 2-3 laits végétaux différents pour alterner !

Pour ce qui est de remplacer la **crème fraîche**, là encore plusieurs choix s'offrent à vous du côté des alternatives végétales. La crème de soja de cuisine est la plus répandue, mais on trouve de plus en plus des préparations culinaires crémeuses à base d'avoine (attention, contient du gluten), d'amande, de riz, de millet voire de noix de cajou (les deux derniers seront exclusivement en magasin bio). Sans oublier le lait ou la crème de coco qui apportent en plus une touche d'exotisme bien agréable.

Remplacer le beurre (qui peut contenir des traces de protéines de lait de vache), vous aurez toutes matières grasses végétales : les huiles, qui peuvent être utilisées en pâtisserie surtout, ou les matières grasses solides (huile de coco ou margarines). Attention, de nombreuses margarines du commerce contiennent également des protéines de lait. Vérifiez la liste d'ingrédients.

Le plus difficile, peut-être, sera de **remplacer le fromage**. Il existe des alternatives végétales au fromage râpé (pas forcément très 'goûtues', mais si vous voulez un effet gratiné, cela peut suffire) que l'on trouve souvent dans les épiceries bio. Ils sont à base de matières grasses végétales. Pour le reste, il existe des **'faux-mages'** à base de soja ou d'oléagineux (noix de cajou notamment), là encore dans les commerces bio ou à faire soi-même.



COMMENT GARDER DES APPORTS NUTRITIONNELS CORRECTS AVEC UN REGIME D'EVICITION ?

En tant que sportif de haut niveau, il est fondamental de maîtriser son alimentation pour ne pas risquer d'altérer ses performances. Le maintien de sa masse musculaire par un apport énergétique correct ainsi qu'une alimentation suffisamment variée pour garantir des apports en micronutriments (vitamines, minéraux, acides gras,...) sont ainsi essentiels. Dès lors, comment assurer ces apports nutritionnels lors d'un régime d'éviction ImuPro ?

1. Ne pas supprimer mais substituer

La première erreur est de supprimer des familles d'aliments sans les remplacer. Vous risquez en agissant ainsi de déséquilibrer votre alimentation ou de ne pas avoir des apports énergétiques suffisants. Il faut pour cela trouver des alternatives intéressantes d'un point de vue nutritionnel. Voici quelques conseils:

- Acheter/consommer de vrais aliments, peu transformés
- Acheter/consommer des aliments aussi complets et peu raffinés que possibles
- Cuisiner au maximum pour maîtriser les ingrédients que vous utilisez et éviter justement ces aliments ultra-transformés (je pense notamment à beaucoup de produits sans gluten du commerce ou des steaks végétaux de nouvelle génération...)
- Devenir un habitué des magasins bio dans lesquels vous trouverez davantage d'alternatives au gluten, aux produits laitiers ou autre.

Vous trouverez les aliments de substitution les plus adaptés dans les parties précédentes.

2. Avoir une alimentation variée et diversifiée

La clé de voute pour éviter de se créer de nouvelles intolérances, tant que l'intestin n'a pas retrouvé sa porosité normale, est de respecter une rotation de 4 jours sur les aliments autorisés (=pas un même aliment plus de 2 fois/semaine). Une erreur classique est de remplacer un aliment par un autre (ex : les produits à base de lait de vache remplacés par des produits à base de soja) en consommant ce nouvel aliment tous les jours ou presque. En faisant ainsi, vous avez 80% de chance de devenir hypersensible à ce nouvel aliment !

Le fait de varier et diversifier son alimentation permet également de mettre toutes les chances de votre côté pour vous éviter les carences !

3. S'ouvrir à la nouveauté

Modifier son alimentation en remplaçant des groupes d'aliments, notamment ceux contenant du gluten, peut être une très belle opportunité de découvrir de nouveaux aliments jusque-là inconnus ! Ainsi, vous pourrez tester le millet, l'amarante, les graines de chia, le teff, le sorgho et de nombreux aliments aussi inhabituels que goûteux et nutritifs !

4. Dans le doute...faites-vous accompagner par un professionnel de la nutrition !

Lorsque le nombre d'allergies retardées de type III devient trop important ou que l'on n'est pas forcément très à l'aise en cuisine, il peut être utile de se faire aider. Cela permet de se donner les bons réflexes voire de rééquilibrer son alimentation et ainsi optimiser sa préparation sportive !



COMMENT EVITER LES CARENCES ET RESTER AU TOP DANS MA PRATIQUE SPORTIVE ?

1. Carence en calcium

Vous devez éviter les protéines de lait de vache voire celles de chèvre ou de brebis et vous avez peur de manquer de calcium ?

Pas de panique, outre les produits laitiers, on trouve ce minéral dans un grand nombre d'autres aliments. Il est donc tout à fait possible d'avoir un apport en calcium suffisant en intégrant dans son alimentation les aliments ou familles d'aliments suivants :



- **Les algues** (Nori, laitue de mer, wakamé...): ces aliments encore trop peu consommés sont pourtant des mines de nutriments et peuvent apporter un peu d'originalité à votre alimentation. Elles peuvent s'acheter déshydratées (pour les 'warriors' qui aiment le goût d'iode !), natures en bocal ou encore préparées en tartare (je recommande cette préparation si vous n'êtes pas habitué à ce type de produit, c'est le plus 'consensuel'). Elles peuvent venir en entrée sur un toast, assaisonner un poisson, être mélangées à des pois chiches pour faire un houmous de la mer,...(plus de recettes ici : <http://marinoe.fr/recettes/>)
- **Les produits de la mer** : le poisson, notamment la sardine (près de 80% des apports journaliers recommandés pour un adulte dans 100g de sardines à l'huile) mais aussi le saumon, les crevettes, les coquillages sont riches en calcium. Veillez à les intégrer à votre alimentation à raison de 2 fois par semaine, si vous les aimez. Frais, en conserve ou surgelés, peu importe.
- **Les légumes verts, notamment les légumes verts à feuilles sont des sources insoupçonnées de calcium**: optez pour le poireau, les choux (chou vert, chou frisé, chou kale), le cresson, les épinards, les salades comme la roquette ou encore le persil au quotidien.
- **Les fruits à coques et les graines** : ils sont de véritables alliés des sportifs grâce à leur richesse en minéraux, dont le calcium. Vous trouverez plus particulièrement ce dernier dans les amandes, les noix du Brésil ou encore dans les graines de sésame. Pensez-bien à alterner ces oléagineux car ils ont tendance à créer assez facilement des hypersensibilités alimentaires...
- **Les légumes secs ou légumineuses** : on a tendance à les délaisser, mais ils sont très intéressants nutritionnellement. Pour leur teneur en calcium, favorisez haricots blancs (ou flageolets ou haricots azuki/rouges), les graines de lupin ou encore les fèves. Leur seul inconvénient est qu'il faut les faire tremper au moins une nuit avant de les cuire. Si vous êtes pressé(e), optez pour les produits en conserve ou les surgelés (on trouve notamment des fèves ou des haricots blancs précuits dans les enseignes de surgelés).
- **Les eaux minérales** : certaines eaux sont riches en minéraux et peuvent avoir une teneur en calcium supérieure à 150 mg /L. Les plus riches sont l'eau d'Hépar (581 mg / L), la Courmayeur (517 mg / L), la Contrex (486 mg / L) ou encore l'eau de Quézac (241 mg/L). Ces eaux très fortement minéralisées doivent cependant être alternées avec des eaux de source ou de l'eau du robinet.



2. Carence en magnésium

Le **magnésium** est un minéral au moins aussi important que le calcium. Il se fixe sur les os pour garantir une bonne densité et solidité osseuse et intervient dans la **contraction musculaire**. Un apport suffisant permet également de garantir un bon équilibre acido-basique, indispensable pour un meilleur fonctionnement de l'organisme. Vous en trouverez dans les aliments suivants :

1. **Les sardines à l'huile** (ou fraîches): elles sont les championnes toutes catégories pour leur richesse en magnésium avec 467mg/100g, soit plus que les apports recommandés pour un adulte en une portion !
2. **Les fruits de mer en général** : bigorneaux, pétoncles, huitres, moules, coquilles Saint Jacques, etc...Frais ou surgelés, essayez d'en consommer aussi régulièrement que possible, surtout si vous vivez en bord de mer.
3. **Les fruits à coques ou oléagineux** : Cette famille d'aliments fait partie des meilleures sources de magnésium. On y trouve les noix du Brésil qui sont les plus riches en calcium avec 367 mg/ 100 g, suivies des graines de tournesol (364 mg /100 g), des amandes (232 mg/ 100 g), des noix de cajou (223 mg/100 g), des cacahuètes (193 mg /100 g), des noix (158 mg/ 100 g) et bien sûr dans la fève de cacao ! Faciles d'utilisation et de conservation, ils sont vos meilleurs alliés pour couvrir vos besoins quotidiens !
4. **Les céréales complètes et produits céréaliers à base de céréales complètes**. On y trouve les céréales type All Bran® au son de blé (mais à éviter si vous êtes allergiques ou hypersensible au gluten ou au blé). On trouve également du magnésium dans le seigle, l'orge ou dans les céréales ou pseudo-céréales sans gluten telles que le sarrasin (ou 'blé noir'), le riz brun ou noir, les flocons d'avoine ou de sarrasin. Pensez donc à associer un produit céréalier complet à chacun de vos repas principaux.
5. **Les fruits secs ou frais**: les fruits séchés seront les plus riches en minéraux, car plus 'concentrés'. Pour faire le plein de magnésium, favorisez la banane (sèche, elle en apporte 108mg/100g) ainsi que les figes. Consommez-les associés à des fruits à coque avant ou après un entraînement.
6. **Les légumes frais ou surgelés** : ils sont un peu plus pauvres en magnésium mais restent néanmoins intéressants. Les épinards seront parmi les plus riches avec 53mg de magnésium pour 100g d'épinards frais ou encore les pousses de haricots mungo (qu'on a longtemps appelé 'pousses de soja').
7. **Les eaux minérales** telles que Quézac, Rozanna voire Hépar seront également intéressantes pour leur richesse en magnésium



3. Carences en protéines

Les protéines sont un peu les briques de notre corps. Elles servent pour la synthèse musculaire, osseuse, tendineuse, etc. Il est donc important d'en consommer en suffisance. Ou les trouve-t-on ? Dans la viande et le poisson, bien sûr, mais également dans les œufs, les produits laitiers, dans les légumineuses (lentilles, haricots secs, soja, pois chiches,...), les céréales et pseudo-céréales (et plus particulièrement le quinoa, le millet ou l'amarante) ou encore dans les fruits à coques et les graines. Comme vous pouvez le voir, même si vous devez éviter certains produits animaux pour cause d'hypersensibilités, il existe de nombreuses autres alternatives.



La quantité minimale de protéines à ingérer est de 1, 2g de protéines/kg de poids corporel pour une personne avec une activité physique régulière. Les sportifs de haut-niveau pratiquant des sports d'endurance ou des sports de force devront augmenter cet apport minimum, en fonction du type d'activité. Mais attention 1g de protéine \neq 1g de viande ou de poisson ! On est plutôt entre 25 et 30% de protéines dans ce type d'aliments. Pour les céréales on sera autour de 4-5% de produit CUIT et pour les légumineuses entre 7 et 9% (de produit cuit toujours). Il est donc évident qu'il faudra consommer davantage de sources de protéines végétales qu'animales pour ingérer la même quantité de protéines. Pour être sûr d'apporter à votre corps ce dont il a besoin en termes de protéines, voici quelques règles à respecter pour un sportif ayant une activité soutenue et régulière :

- Consommer **une à deux portions de protéines à chaque repas**, en commençant par le petit déjeuner : soit des œufs, du jambon, du poisson, du fromage ou, en alternative végétale, des légumineuses ou des protéines végétales en poudre (protéine de soja, de pois, de riz,...) pour venir enrichir un porridge ou dans un 'smoothie'
- Favoriser **les protéines végétales le soir**, plus digestes. Vous pouvez pour cela consommer du soja, idéalement lactofermenté (tofu lactofermenté ou tempeh), ou associer des légumineuses et des céréales : couscous de millet et pois chiches, spaghettis avec bolognaise à base de lentilles (cf recettes),...
- **En récupération**, pour favoriser un retour à l'équilibre rapide, associez **glucides et protéines**, par exemple en prenant un fruit avec une poignée de fruits à coques ou encore des energy bars maison.
- Pensez à ajouter à vos salades ou vos plats **des graines, germées ou non** (graines de tournesol ou de courge grillées dans une salade, graines de sésame dans une soupe, etc,...)



En respectant ces quelques conseils et en veillant à varier et diversifier au maximum votre alimentation, vous ne devriez pas craindre les carences. Si malgré cela vous vous demandez si votre alimentation permet de couvrir vos besoins spécifiques, n'hésitez pas à consulter un spécialiste de la nutrition du sportif qui vous conseillera de façon plus individualisée.



COMMENT LIMITER LES DEGATS AU NIVEAU DE L'INTESTIN PENDANT LA PRATIQUE SPORTIVE ?



Si les sportifs sont particulièrement sujets à développer des allergies retardées liées aux IgG, c'est qu'il existe plusieurs facteurs de risque :

- une **alimentation riche en glucides et notamment en produits contenant du blé**, dont le gluten est particulièrement agressif pour la muqueuse de l'intestin,
- un phénomène **d'ischémie-reperfusion** qui abime l'intestin.
- les **ondes de chocs** (subies lors de la course ou dans les sports de combat) qui se répercutent jusque dans l'intestin et participent à la destruction cellulaire
- un **stress** parfois intense qui déstabilise la flore intestinale et enflamme les cellules de la paroi intestinale.

Afin de permettre à l'intestin de cicatriser et d'enrayer le phénomène inflammatoire qui participe à **augmenter la porosité intestinale** (qui est la porte ouverte aux allergies alimentaires retardées), il faut donc agir sur chacun de ces points. Voici comment :

1. Limiter l'agression des muqueuses en évitant le gluten.

Que votre test ImuPro ait montré une hypersensibilité retardée au gluten ou pas, vous y gagnerez à limiter (ou supprimer, pour ceux qui présentent un niveau d'anticorps IgG élevé ou très élevé envers ces protéines) les céréales contenant du gluten. Certaines études montrent en effet que le gluten augmente la perméabilité intestinale et l'inflammation locale de façon temporaire chez TOUT LE MONDE¹. Mais comme vous l'aurez lu en page 4 de ce livret, il existe heureusement de nombreuses alternatives aux produits à base de blé/seigle/orge/épeautre/Kamut !

2. Limiter le phénomène d'ischémie-reperfusion

L'ischémie-reperfusion touche particulièrement les sportifs pratiquant un sport d'endurance ou de type intermittent (comme le football). Au cours de l'activité, les vaisseaux intestinaux se contractent pour limiter l'irrigation intestinale et favoriser l'irrigation des organes vitaux (cœur, cerveau et muscles). **C'est l'ischémie intestinale, résultant d'un appauvrissement en oxygène et une réduction des échanges avec le système digestif.** Toutes les fonctions intestinales (transit, digestion, absorption et barrières) sont réduites. Lorsque l'exercice physique est moins intense ou s'arrête, les vaisseaux sanguins se dilatent et irriguent de nouveau normalement l'intestin. C'est la reperfusion, accompagnée d'une arrivée importante d'oxygène qui induit un [stress oxydant](#) très intense. Ce phénomène abime l'intestin qui voit sa porosité augmenter, de même que son niveau d'inflammation.

Pour limiter cela, il est recommandé de **boire régulièrement** pendant la pratique, de préférence une **boisson hypotonique ou isotonique** (=dont l'osmolarité est inférieure ou identique à celle du milieu intérieur). Vous en trouverez dans le commerce, mais il est aussi simple d'en faire soit même (cf. recettes ci-après). C'est souvent meilleurs et moins chimique ! Pour bien boire, prenez juste une gorgée toutes les 5-7minutes ou 2-3 gorgées tous les quart d'heure. Cela maintiendra un fond de digestion et donc un léger afflux sanguin au niveau de l'intestin, sans pour autant



faire gonfler l'estomac. Evitez par contre les boissons gazeuses et/ou glacées pendant l'effort.

3. Réduire les ondes de choc...surtout au début du protocole

Les études tendent à montrer que les sportifs pratiquant la course(ou des sports de combat) ou l'athlétisme ont des dégâts intestinaux plus importants que les autres. Cela est dû aux ondes de chocs qui se propagent dans tout le corps, depuis l'impact au niveau du pied jusqu'aux intestins. Si vous avez un intestin très enflammé et très perméable (vu par un nombre élevé d'allergies alimentaires retardées sur votre test ImuPro), vous gagneriez à limiter, au moins sur les premières semaines, vos entraînements en terme de course. Cela peut être l'occasion pour alterner avec d'autres pratiques telles que le vélo ou la natation, qui vous feront travailler différemment tout en restant sur de l'endurance. Le reste du temps, essayez de limiter autant que possible les courses sur des terrains trop durs (goudron) et assurez-vous d'avoir de bonnes chaussures avec un amorti de qualité.

4. Apprenez à mieux gérer votre stress

Le stress est délétère chez tout le monde. Il a tendance à déséquilibrer la flore intestinale (dysbiose) et à augmenter le stress oxydant et l'inflammation localisée au niveau de la paroi de l'intestin. Il peut aussi entraîner d'autres symptômes désagréables (spasmes nerveux au niveau de l'intestin ou de l'estomac, reflux, modification du transit). Des exercices assez simples peuvent être mis en place au quotidien et exploités avant la course ou la compétition : **respiration en cohérence cardiaque, méditation** notamment. Si ce n'est pas suffisant, faites-vous accompagner par un préparateur mental ou un praticien en gestion du stress (hypnose, sophrologie, réflexologie, ...).

Quelques sites ou applications d'intérêt :

- Cohérence cardiaque : <https://anti-deprime.com/2017/11/29/respirelax-application-gratuite-indispensable-de-coherence-cardiaque-2/>
- Application **Petit Bambou** pour s'initier à la méditation en toute simplicité

Source:

1-Hollon J, Puppa EL, Greenwald B, Goldberg E, Guerrerio A, Fasano A. Effect of gliadin on permeability of intestinal biopsy explants from celiac disease patients and patients with non-celiac gluten sensitivity. *Nutrients*. 2015 Feb 27;7(3):1565-76. doi: 10.3390/nu7031565.



QUELQUES RECETTES SANS GLUTEN / LAIT / ŒUF POUR LES SPORTIFS



PANCAKES

Temps de préparation : 10min

Temps de cuisson : 15min

Végétarien/ sans gluten /sans lait / IG bas



Ingrédients pour 5-6 pancakes

- 55g de farine de riz complet ou mélange 50/50 avec farine de sarrasin
- 25g de poudre d'amande ou de farine de coco
- 1 œuf
- 150mL de lait végétal (soja, amande, coco...)
- 1 cuillère à café de sucre complet (optionnel)
- 1 pincée de levure chimique ou de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger ou de rhum

Préparation

Commencez par séparer le blanc d'œuf du jaune. Ajoutez la pincée de sel au blanc d'œuf et battez-le en neige jusqu'à obtenir une mousse bien ferme. Réservez –le.

Versez les ingrédients en poudre dans un saladier. Ajoutez-y le jaune d'œuf et l'arôme et mélangez à l'aide d'un fouet à main. Versez ensuite petit à petit le lait végétal tout en mélangeant pour éviter les grumeaux.

Remarque : Vous pouvez aussi mettre tous les ingrédients dans un robot et mixer...



Incorporez ensuite une moitié du blanc en neige avec une spatule ou une cuillère et mélangez. Faites de même avec l'autre moitié en mélangeant plus doucement pour ne pas trop casser la mousse.

Mettez une poêle à crêpe à chauffer après l'avoir graissée à l'aide d'un morceau de papier absorbant recouvert d'huile.

Quand la poêle est bien chaude, versez une petite louche de pâte aux 4 'coins' (oui, je sais une poêle ronde n'a pas de coin...mais vous aurez compris le sens de ma phrase ;-)). Les pancakes ne doivent pas se toucher. Aplatissez éventuellement un peu les pancakes pour qu'ils fassent moins d'un cm d'épaisseur. Quand des petites bulles d'air apparaissent en surface, vous pouvez les retourner (2-3min). Faites cuire l'autre face 2 minutes environ. Recommencez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

A dévorer au goûter ou au petit déjeuner!



DHAL SUCRE AUX LENTILLES CORAIL

Temps de préparation : **3min**

Temps de cuisson : **15min**

Végétalien / sans gluten / sans lait / sans
oeuf / IG bas



Ingrédients pour 1 personne

- 37g de lentilles corail
- 250mL de lait végétal
- 1 càs de farine de coco ou de poudre d'amande (optionnel)
- 1 bâton de cannelle ou ½ càc de cannelle en poudre
- ½ càc d'extrait de vanille
- 2 figues séchées
- 2 dattes séchées
- Graines ou oléagineux en topping

Préparation

Rincez les lentilles à l'eau claire et égouttez-les.

Mettez le lait végétal dans une casserole et versez-y les lentilles ainsi que la farine de coco et les épices. Laissez cuire 7 minutes à feu moyen après avoir atteint l'ébullition. Pendant ce temps, découpez les fruits secs en lamelles. Ajoutez-les à la préparation et faites encore cuire 5 minutes en mélangeant pour éviter que ça n'accroche. Les fruits secs vont s'hydrater et venir sucrer naturellement votre porridge. Servez en ajoutant des graines ou des oléagineux en topping.

Laissez refroidir quelques minutes et dégustez !



PORRIDGE VANILLE-FRAMBOISE

Temps de préparation : 10min

Temps de cuisson : /

Végétalien / sans gluten / sans lait / sans
oeufs /IG bas



Ingrédients pour 1 personne

- 40 gr de flocons d'avoine, idéalement sans gluten (ou de riz ou de sarrasin ou autre)
- 200g (ou 200mL) de lait végétal (amande, chanvre, coco, avoine sans gluten...)
- 10g de protéine de riz en poudre
- Quelques gouttes d'arôme vanille ou ½ sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe d'huile de colza
- Toppings: framboises fraîches ou surgelées, cranberries séchés, noix de coco séchée, pignons de pin ou autres graines (selon votre goût)

Préparation

Posez un bol sur votre balance et pesez les flocons, la protéine en poudre puis le liquide. Ajoutez la vanille. Versez le tout dans une casserole et mettez à cuire à feu moyen. Mélangez bien, puis laissez cuire doucement 2-3 min. Quand les flocons sont gonflés, que le liquide a bien diminué et que le porridge commence à se détacher du fond et des bords de la casserole, arrêtez le feu, ajoutez l'huile et mélangez. Versez le porridge dans votre bol. Éventuellement, ajustez le niveau du liquide pour obtenir la texture voulue.

Recouvrez avec les toppings et dégustez!



BOLOGNAISE DE LENTILLES

Temps de préparation : **10min**

Temps de cuisson : **45min**

Végétalien / sans gluten / sans lait / sans œufs



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 10 cl de vin blanc ou de vinaigre Balsamique
- 3 tomates bien mûres (en saison) ou 1 boîte de tomate en dés (400g)
- 2 feuilles de laurier
- 200g de lentilles crues
- huile d'olive
- herbes de Provence
- Sel, poivre

Préparation

Faites cuire 15 min les lentilles dans une grande casserole d'eau salée avec une feuille de laurier (les lentilles doivent être mises à cuire dans l'eau froide) puis égouttez-les.

Pendant ce temps, émincez finement la carotte, l'ail et l'oignon. Lavez, épluchez et découpez les tomates en cubes.

Faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et ajoutez-y l'oignon. Si vous voulez un petit goût caramélisé, ajoutez une cuillère à café de sucre en poudre sur l'oignon. Quand celui-ci est transparent, ajoutez l'ail et les carottes. Faire suer à feu doux, en couvrant,



pendant 10 minutes. Ajoutez ensuite la tomate, la feuille de laurier, les herbes aromatiques et arrosez de vin blanc (ou de vinaigre Balsamique. Laissez réduire environ 15-20 minutes.

Ajoutez ensuite les lentilles et mouillez avec un demi-verre d'eau si nécessaire. Salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 5 à 10 minutes (vérifiez que tous les légumes sont bien fondants) en mélangeant de temps en temps pour éviter que cela n'accroche. Avant de servir, rectifiez si besoin l'assaisonnement.

Servez ce plat avec des pâtes au sarrasin ou autres pâtes sans gluten de qualité. Avec une salade de crudités en entrée et une compote sans sucre ajouté ou un yaourt (végétal) en dessert, vous aurez un repas parfait et équilibré.

La sauce bolognaise aux lentilles constitue un très bon accompagnement pour un plat végétarien équilibré. Les lentilles sont une bonne source de protéines, de fibres et de fer. Avec les pâtes aux céréales complètes et les légumes, vous avez un plat équilibré et sans calories inutiles, qui plaira à toute la famille !

La petite touche nutritionnelle: manger un fruit riche en vitamine C en dessert permettra à votre corps de mieux fixer le fer apporté par les lentilles



KASHA DE SARRASIN AUBERGINE ET CREVETTES

Temps de préparation : **10min**Temps de cuisson : **25min**

Sans gluten / Sans lait / sans oeufs



Ingrédients pour 4 personnes en plat unique

- 300g de grains de sarrasin (kasha)
- 500mL de bouillon de légumes chaud
- 2 échalotes
- 1 aubergine
- 2 cuillères à soupe de curcuma
- 1 pincée de muscade
- Crevettes cuites
- huile d'olive

Préparation

Pelez les aubergines et découpez-les en tranches puis en cubes. Pelez les échalotes et découpez-les en lamelles.

Dans une grande casserole, faire revenir les légumes dans l'huile d'olive. Laisser cuire pendant 10-15 minutes (ou jusqu'à ce que l'aubergine soit fondante). Une fois cuits, retirer les légumes de la casserole et réserver.

Verser un peu d'huile d'olive dans une casserole, faire chauffer puis ajouter le sarrasin.

Faire revenir pendant 3-4 minutes, le temps que les grains de sarrasin commencent à libérer leur parfum. Couvrez avec le bouillon, ajoutez le curcuma, la muscade et laissez cuire à couvert pendant une dizaine de minutes, le temps pour le sarrasin d'absorber le liquide. Une fois le sarrasin cuit, ajouter les légumes, les crevettes bien mélanger et faites encore cuire 5 minutes, le temps que les différentes saveurs se mélangent. Servir chaud.



PAIN MAGIQUE

Temps de préparation : 10min+
1 nuit de trempage

Temps de cuisson : 1h10

Sans gluten / Sans lait / sans oeufs



Ingrédients pour 1 pain

- 150 g de graines de sarrasin ou millet décortiqué ou amarante
- 100 g de quinoa bio
- 60 g de lentilles blondes ou vertes ou pois cassés
- 65 g de lentilles corail
- 2 poignées de graines de tournesol ou de courge
- 130 ml d'eau
- 1 c à café de bicarbonate de soude
- 6 g de sel
- 1 cuillère à café de psyllium
- 2 c à soupe de vinaigre de cidre ou de jus de citron

Préparation

Dans un saladier, mettez à tremper le quinoa, le sarrasin (ou autre céréale) et les légumineuses une nuit.

Le lendemain, égouttez de céréales et légumineuses et rincez. Versez ensuite le mélange dans un mixeur, ajoutez l'eau, le bicarbonate, le sel, le psyllium et mixez.

Quand la préparation est homogène, ajoutez le vinaigre et les graines et mixez à nouveau brièvement, juste pour bien répartir. Laissez la préparation poser 30min (cela permet au psyllium de bien lier le tout et éviter que le pain ne s'effrite trop).

Préchauffez le four à 160°C, à chaleur tournante.



Chemisez , un moule à cake avec du papier cuisson (ou utilisez un moule en silicone) et versez-y la préparation. Enfourez pour 1H10.

Un fois cuit, sortez le pain du four et démoulez-le et laissez-le refroidir.

Ce pain sans farine est également naturellement riche en protéines et en fibres apportées par les légumineuses (lentilles ou autre) et les céréales complètes. Vous pouvez varier les goûts en changeant les céréales qui le composent ou en remplaçant les céréales entières par des flocons (flocon de sarrasin, d'avoine sans gluten, de quinoa...). Dans ce cas, ne les faites pas tremper la veille.



SOCCA OU GALETTES DE POIS CHICHE

Temps de préparation : 10min +
30min de repos

Temps de cuisson : 10 min

Végan / sans gluten/ sans lait



Ingrédients pour 2 personnes

- 175 g de farine de pois chiche (on en trouve surtout en magasin Bio)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel fin
- 25 cl d'eau froide

Préparation

Mélangez dans un saladier la farine de pois chiches, l'huile d'olive et le sel.

Ajoutez progressivement l'eau en fouettant vigoureusement (aussi possible de faire ça dans un robot ménager).

Laissez la pâte reposer au réfrigérateur pendant une trentaine minute.

Mettez votre poêle à crêpe (ou une poêle anti-adhésive quasi neuve) à chauffer avec un fond d'huile d'olive. Quand la poêle est bien chaude, ajoutez une bonne louche de pâte au fond (il faut avoir 2mm d'épaisseur au moins, donc plus qu'une crêpe habituelle). Laissez cuire votre socca environ 3min (les bords doivent commencer à brunir) puis retournez-la délicatement et laissez-la encore cuire 2min de l'autre coté. Servez soit avec des crudités, soit avec des légumes type wok (comme un farritas) ou utilisez votre socca comme du pain, en accompagnement de votre repas.



ENERGY BALLS CACAO-ORANGE

Temps de préparation : **15min**

Temps de cuisson : /

Végétalien/ sans gluten /sans lactose



Ingrédients pour une quinzaine de boules

- 128g de pâte de dattes ou de dattes séchées dénoyautées
- 80g de raisins secs
- 100g de graines de tournesol ou de courge
- 30g de protéines en poudre (pois, chanvre ou soja idéalement)
- 6g de cacao en poudre non amer
- Zeste d'1 orange (ou quelques gouttes d'arôme naturel d'orange)

Préparation

Dans un robot ménager muni de pâles coupantes, mettre les dattes et les raisins puis mixez jusqu'à obtenir une boule. Cassez la boule et émiettez-la puis rajoutez les graines, les protéines, le cacao et le zeste ainsi qu'une cuillère à soupe d'eau. Mixez de nouveau pendant 2 min ou jusqu'à ce que vous obteniez de nouveau une boule ou une pâte qui se tient (possibilité d'ajout d'une autre cuillère à soupe d'eau au besoin, pour aider les ingrédients à se coller).

Formez des petites boules de 2-3cm de diamètre. Disposez-les dans un plat et placez-les au frais au moins 1h avant de les déguster !

Ces en-cas peuvent se conserver une à deux semaines au frais sans problème.

Ces petites boules sont une mine d'énergie et de minéraux ! Bien sûr il ne faut pas en abuser (2-3 boules maximum), mais elles vous apporteront des protéines, de bons acides gras, des fibres et des minéraux. Alors laissez-vous tenter. Pour un en-cas avant sport, la protéine en poudre n'est pas nécessaire, par contre elle sera idéale pour un en-cas de récupération



BARRES D'ENDURANCE AUX HARICOTS AZUKIS

Temps de préparation : **10min**

Temps de cuisson : **15 min** (+
35min de cuisson des haricots)

Végétalien/ sans gluten /sans lactose /sans
oeufs



Ingrédients pour 4 grosses barres

- 200 g de haricots azuki cuits
- 50 g de flocons d'avoine
- 70 g de banane (une petite banane)
- 2 cuillères à soupe de purée d'amandes ou de noix de cajou
- 4 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe d'eau
- un peu de cannelle ou vanille

Préparation

La veille (ou avant), mettez vos haricots azuki à tremper, au moins 12h. Faites les cuire à l'eau salée pendant 35minutes. Egouttez-les et réservez.

Mixez tous les ingrédients ensemble au mixeur. Versez le mélange obtenu dans un plat carré ou rectangulaire à bords hauts (type petit moule à gâteau ou plat à gratin) recouvert de papier cuisson. Faites cuire 15 minutes à 180 degrés ou jusqu'à ce que le mélange durcisse. Laisser refroidir complètement, puis découper les barres au couteau.

Ces barres sont consistantes. Le goût légèrement sucré des haricots azuki (variété de petits haricots rouges trouvés en magasin bio) se marie bien avec la banane. Elles seront idéales après l'effort ou pour un le petit-déjeuner sur le pouce.



BOISSONS ENERGETIQUES NATURELLES

Temps de préparation : 5min

Temps de cuisson : /

Végétarien/ sans gluten /sans lactose



Au-delà de 2h d'entraînement ou en cas de très fortes chaleurs, il peut être intéressant de boire une boisson qui apporte un peu de glucides rapides pour l'énergie et surtout des minéraux (calcium, magnésium et surtout sodium) pour compenser ceux éliminés avec la transpiration. Cela permet aussi de limiter le phénomène d'ischémie-reperfusion.

Voici deux recettes maison simples et saines :

Ingrédients pour 1L

- **Boisson 1:** 150 ml de jus de raisin ou de grenade (pur jus !) + 850 ml d'eau + 1 g de sel de cuisine (pour le sodium)

Le jus de raisin va apporter des sucres mais également quelques minéraux clés.

- **Boisson 2 :** 300 mL d'eau de coco + 50g de miel liquide (ou sirop d'agave ou sucre complet en poudre) + 1g de sel de cuisine + 2-3 gouttes d'huile essentielle de citron ou d'orange pour le goût

L'eau de coco est riche en minéraux (notamment magnésium et potassium) et donc intéressante de ce point de vue. Attention le miel va mettre du temps à se solubiliser, il va falloir fortement agiter la bouteille !

Dans les deux cas, le sel est là pour compenser les pertes de sel lors de la transpiration. Il est très important si vous transpirez beaucoup et/ou buvez beaucoup.

Remarque importante : les quantités des différents constituants de ces boissons ont été définies de façon à obtenir des boissons qui ne soient pas trop sucrées mais surtout qui soient hypotoniques (terme barbare qui signifie que la concentration en minéraux de la boisson ne doit pas être plus importante que celle de votre sang), ce qui permet d'éviter les problèmes intestinaux et permet une hydratation optimale.



EXEMPLES DE PETITS DEJEUNERS « SANS »

Contrairement à ce dont on a l'habitude, le petit déjeuner idéal doit être **riche en protéines, en bonnes graisses** et contenir une **petite portion de produits céréaliers peu raffinés**. Attention à la majorité des produits petit-déjeuner du commerce qui sont trop riches en sucres, en mauvaises graisses et pauvres en fibres et nutriments.

Voici quelques exemples de petits déjeuners « sans »:

Petit-déjeuner classique salé

- Un bol de thé vert ou de tisane bio
- 2 œufs au plat
- 3 tranches épaisses de pain sans gluten artisanal, idéalement au levain (*trouvable en magasin bio*)
- 2 cuillères à soupe de purée d'amandes
- 1 poire ou autre fruit de saison (frais ou en compote, sans sucres ajoutés)

Petit-déjeuner 'breton' salé

- Un bol de thé vert ou de tisane bio
- 2 tranches de jambon blanc artisanal/sans nitrites
- 2 galettes de sarrasin (*galettes bretonnes dit « au blé noir » mais sans gluten-vérifier l'étiquette*)
- margarine ou ghee (*à tartiner sur la galette*)
- une poignée de salade verte, assaisonnée ou non d'une vinaigrette maison à base d'huile de colza/jus de citron ou vinaigre de cidre

Petit-déjeuner sucré sans oeufs

- Un bol de thé vert ou de tisane bio
- 100g de fromage blanc au lait de brebis (ou alternative au soja)
- une cuillère à soupe de graines de lin broyées
- une poignée de myrtilles ou 5-6 fraises coupées en morceau, servant à sucrer naturellement le fromage blanc
- 2 tranches de 'pain magique' avec un peu de margarine ou ghee ou purée d'oléagineux (amande ou autre)

Petit-déjeuner sucré/végan (sans oeufs)

- Un bol de thé vert ou de tisane bio ou de chicorée ou de café
- Un porridge protéiné ou dhal sucré (cf recettes)



LES BONNES ADRESSES, LES SITES D'INTERET

<https://imupro.fr> bien sûr!

Application mobile My Favoreat

<https://naturmove.fr/blog>

<http://allergiquegourmand.over-blog.com/>

<https://avec-plaisir.fr/>

<https://www.greenweez.com/>

<https://www.onatera.com>

<https://lafourche.fr/>

